

## Quelles précautions prendre quand on a des acouphènes ?

Le meilleur moyen de lutter contre la souffrance psychologique engendrée par les acouphènes est de les garder à distance. Il convient donc de garder une vie normale, et de ne pas se concentrer sur la gêne. Toutefois, il existe des attitudes à adopter pour mieux vivre avec vos acouphènes.

→ Évitez l'exposition aux sons forts en portant des protections (bouchons, casque) quand cela est nécessaire.

→ Évitez le silence en privilégiant l'écoute d'un bruit de fond à faible intensité. Cette technique vous permet aussi de faciliter l'habitué aux acouphènes.

→ Veillez à entretenir une bonne intégration sociale. Ne restez pas seul et n'hésitez pas à contacter des associations spécialisées dans le domaine qui vous permettront de participer à des groupes de parole ou à des ateliers thérapeutiques.

→ Apprenez une technique permettant d'évacuer et de mieux gérer votre stress. Vous pouvez pratiquer un sport ou vous consacrez à une activité de relaxation, de sophrologie, de yoga...

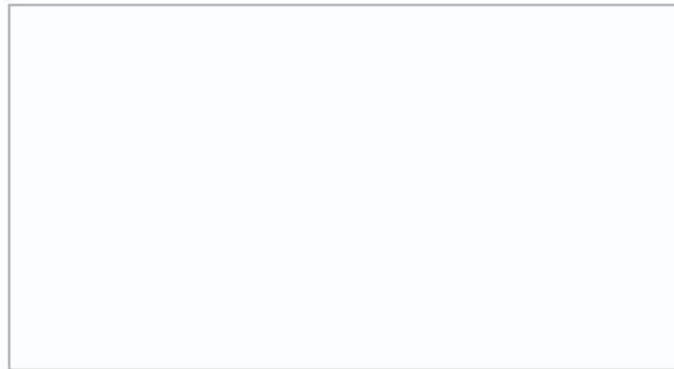
→ Évitez la prise abusive d'alcool qui exacerbe souvent les acouphènes.

→ Évitez l'absorption d'excitants (café, thé, coca-cola) : la suppression de ces éléments de votre alimentation pendant un mois entraîne, généralement, une amélioration.

→ Signalez systématiquement à votre médecin que vous avez des acouphènes. En effet, certains médicaments ototoxiques sont susceptibles de les amplifier.



APPLI MOBILE  
SONOMÈTRE  
dB Live JNA



Reproduction interdite ©JNA 2016



Retrouvez-nous sur Facebook :  
[www.facebook.com/JNA.Association](http://www.facebook.com/JNA.Association)

GUIDE D'INFORMATION ET DE PRÉVENTION  
RÉALISÉ PAR L'ASSOCIATION JNA



® Association JNA - [www.journee-audition.org](http://www.journee-audition.org)  
pour l'information et la prévention  
dans le domaine de l'audition  
20, av. Paul Doumer 69160 Tassin-la-Demi-Lune  
[jna@journee-audition.org](mailto:jna@journee-audition.org)



Crédits Photos © Fatolla - iStock

## Acouphènes et hyperacousie : quelles solutions ?

Les Guides de l'Association JNA  
pour l'information et la prévention  
dans le domaine de l'audition



Ensemble, développons l'Education à la santé auditive pour tous.

[www.journee-audition.org](http://www.journee-audition.org)

## Que sont les acouphènes ?

Les acouphènes désignent des bruits entendus, de manière continue ou intermittente, "dans l'oreille" ou "dans la tête", sans sources dans l'environnement. C'est le système auditif lui-même qui génère ces sifflements ou bourdonnements. Il s'agit d'un phénomène commun qui affecte environ 15 % de la population, à un moment ou à un autre d'une vie. Dans 95 % des cas, ces acouphènes n'ont aucune gravité.

La majorité des acouphènes sont dits "subjectifs". C'est-à-dire qu'ils ne sont perçus que par le patient.

Les acouphènes peuvent s'accompagner d'hyperacousie, c'est-à-dire d'une intolérance aux bruits.

## Origines des acouphènes

Les origines des acouphènes sont variées, mais sont le plus souvent liées à une perte auditive apparue suite à un traumatisme sonore, à l'usure de l'oreille liée à l'âge, à un choc émotionnel, des médicaments ototoxiques...

Dans plus de 90 % des cas d'acouphènes, il s'agit de lésions des cellules sensorielles de l'oreille interne. Ces lésions sont elles-mêmes le résultat d'un traumatisme, d'une infection... Il peut s'agir aussi de troubles hormonaux, métaboliques, vasculaires, hypertension...

Les causes des acouphènes peuvent être purement mécanique. Ainsi, un bouchon de cérumen dans le canal auditif externe ou le blocage d'un osselet de l'oreille moyenne vont gêner la transmission de l'onde sonore à l'oreille interne.

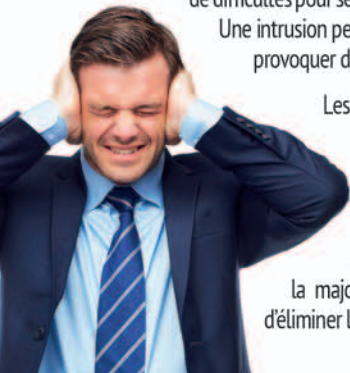
## Que faire quand des acouphènes apparaissent ?

Que les acouphènes soient ou non continus, peut s'avérer être un handicap invisible mais bien présent dans la vie quotidienne. (familiale, professionnelle...)

Entendre des bruits peut affecter la qualité de vie, on rencontre plus de difficultés pour se concentrer, pour s'endormir, pour se reposer...

Une intrusion permanente qui, chez certaines personnes, peut provoquer des états d'anxiété et mener à la dépression.

Les acouphènes n'indiquent que très rarement un désordre grave. Mais il est très important de consulter rapidement son médecin traitant. Après quelques examens, il vous orientera vers un médecin ORL pour un contrôle plus approfondi de l'audition. Dans la majorité des cas ses investigations permettront d'éliminer les causes graves des acouphènes.

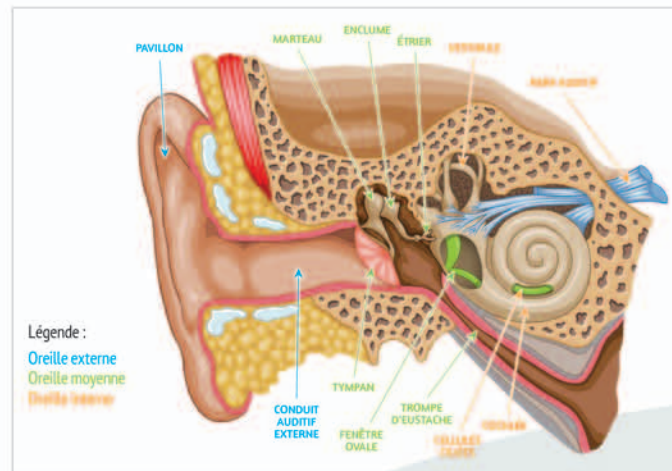


Quand c'est possible, l'ORL traite la cause de la gêne :

- Extraction d'un bouchon de cérumen,
- Mise en place d'une prothèse d'osselet(s),
- Extraction ou destruction d'un neurinome.

Si la chirurgie n'est pas la solution à vos acouphènes, l'ORL est là pour vous expliquer et vous rassurer sur son caractère bénin.

Le spécialiste est aussi là pour vous informer sur les différentes techniques permettant de mettre cette gêne à distance. En effet, il n'existe pas de solution miracle permettant de supprimer complètement les acouphènes. Ils diminuent progressivement, au fil du temps, grâce à un processus de mise à distance. En clair, il faut s'habituer. Vous allez apprendre à ignorer cette perception parasite, comme vous ignorez, sans vous en rendre compte, d'autres stimulus (internes ou non) qui restent au niveau de l'inconscient. Selon votre état de stress, ce processus d'habituation peut prendre de plusieurs mois à plusieurs années.



## Les troubles associés

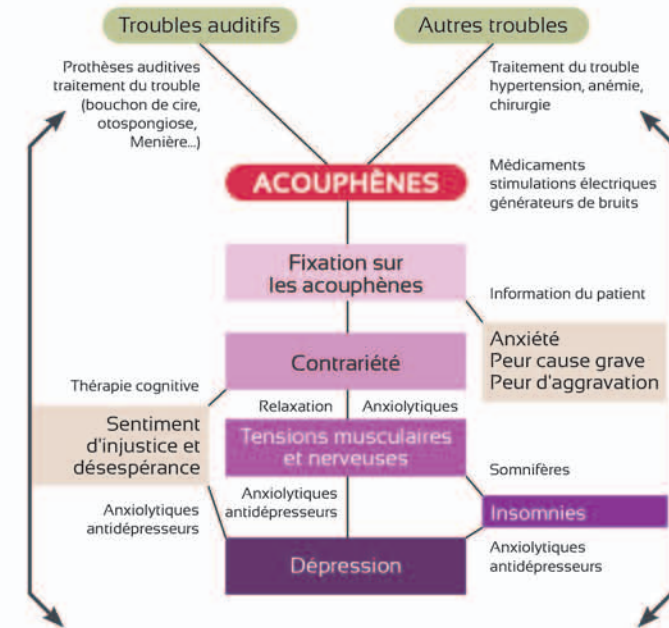
Hypertension, troubles métaboliques ou hormonaux, stress, anxiété ou dépression sont parfois les compagnons des acouphènes. Ils peuvent avoir des conséquences beaucoup plus néfastes que l'intrusion sonore en elle-même. Ils doivent donc être traités. Depuis les années 90, la prise en charge des acouphènes, associe une "thérapie par le bruit" à une "guidance psychologique".

## Le saviez-vous ?

16 000 000 acouphéniques en France  
 3 710 000 acouphènes permanents  
 12 290 000 acouphènes intermittents

Chiffres officiels, au 1er trimestre 2014. Enquête JNA, IPSOS, Crédit Agricole

## LES DIVERSES THÉRAPEUTIQUES



## La thérapie par le bruit

Selon l'intensité de la perte auditive et l'importance des acouphènes, la thérapie par le bruit peut avoir différents degrés. Elle peut consister en un simple évitement du silence, jusqu'à l'écoute quotidienne et volontaire de bruits blancs ou personnalisés. Cette écoute peut être ou non associée à un port de prothèse auditive.

## La guidance psychologique

Il s'agit d'expliquer au patient comment les acouphènes sont générés et traités par le cerveau. La guidance psychologique permet de prévenir les conséquences auditives et psychologiques des conduites inadaptées.

Pour apprendre à gérer ses acouphènes et à mieux vivre avec eux, il est important de leur accorder le moins d'importance possible. Pour ce faire, il convient de continuer à vivre une vie normale, en ne modifiant pas ses habitudes, si ce n'est de se protéger des expositions sonores excessives.



Grâce au travail des associations de patients, des équipes pluridisciplinaires se créent partout en France. Elles regroupent, au minimum, un médecin ORL, un psychothérapeute et un audioprothésiste, avec lesquels vous pourrez dialoguer et décider, en commun, de la prise en charge la mieux appropriée à votre cas.